

**Сентябрь 1-2 неделя без предметов
Картотека №1**

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1 «Покажи руки».

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение : Руки вперед, выпрямить, вниз. Повторить 3-4 раза.

2. «Где колени?»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение : Наклон вперед, ладони на колени, смотреть на колени, выпрямиться.

Повторить 3-4 раза.

3. «Шагают наши ножки».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз .

Выполнение : Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, 5—10 с.

Повторить 3 раза.

4 «Подпрыгивание».

И.п.: то же.

Выполнение : 8—10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

З.ч Спокойная ходьба

**Сентябрь 3-4 неделя с погремушками
Картотека №2**

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Покажи погремушку »

И.п.,: ноги слегка расставить, руки с погремушками опущены

Выполнение : руки вытянуть перед собой вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

2. «Вправо, влево повернись, погремушка, покажись!»

И. п. - ноги слегка расставлены , руки внизу

Выполнение : Поворот вправо, показать, поиграть, сказать "вот" опустить руки , то же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону)

3. «Погремушки в руки взяли, и по ножкам постучали»

И. п. - сидя на полу, ноги вместе, погремушки в руках внизу

Выполнение :Наклониться, постучать погремушками по носкам ног, сказать "тук - тук" -

И. п. (3-4раза)

4. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение : Пружинки и б—8 подпрыгиваний и встряхивание флажком (ленточкой).

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

З.ч Спокойная ходьба

Октябрь 1-2 неделя без предметов
Картотека №3

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Погреем руки на солнышке»

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение : Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в и.п. 3-4 раза

2. «Часы бьют».

И.п.: стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение : Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. Повторить 3-4 ,раза

3. «Греемся на солнышке».

И.п.: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спинки. Повторить 3-4 раза

4. «Веселые ноги».

И .п Ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение 6—8 подпрыгиваний. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

3.ч Спокойная ходьба

Октябрь 3-4 неделя с кубиками
Картотека №4

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Покажи кубики».

И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение : кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину. Голову не опускать.

Повторить 3-4 раза.

2. «Положи и возьми».

И.п.: стоя , ноги врозь, руки с кубиками внизу .

Выполнение : наклон вперед, положить кубики на пол , вернуться в и. п . Наклонится поднять кубик .Повторить3- 4 раза.

3 . «Потянись»

И. п. - сидя на полу, ноги вместе, руки с кубиками внизу.

Выполнение : наклониться, дотронуться до носков ног. И. п. (3-4раза)

4. «Осторожно и легко».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков.

Выполнение : 6—8 подпрыгиваний, стараясь не задеть кубики. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте

3.ч Спокойная ходьба

Ноябрь 1-2 неделя без предметов

Картотека №5

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Самолет».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение : Руки в стороны — крылья самолета, вернуться в и.п. — улетел самолет.

Повторить 3-4 раза.

2. «Самолет выбирает место посадки».

И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

Выполнение : Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раз.

3. «Посадка».

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение : Руки в стороны, присесть — опуститься на землю, вернуться в и.п. Позже говорить «сели». Повторить 3-4 раза.

4. «Летчикам весело».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: Повторить 2—3 раза по 6—8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

3.ч Спокойная ходьба

Ноябрь 3-4 неделя с платочками

Картотека №6

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Спрятались от солнца».

И.п.: ноги слегка расставить, платочек в опущенных руках.

Выполнение : Платочек поднять вверх (спрятались от солнца) опустить вниз. Повторить 3-4 раза

2 «Покажи соседу».

И.п.: стоя, платочек опущен

Выполнение . Платочек вперед, поворот, показать, сказать «смотри», вернуться в и. п.

Повторить 3 раза (в каждую сторону).

3. «Не урони».

И.п.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторять 3-4 раза.

4. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 8—10 подпрыгиваний и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.

3.ч Спокойная ходьба

Декабрь 1-2 неделя без предметов

Картотека №7

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Играют пальчики».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

В: Руки, вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Повторить 3-4 р.

2. «Наклонись и выпрямись».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п.

Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

3. «Короткие и длинные, ноги».

И.п.: Стоя ноги слегка расставить, руки на пояс.

В: Присесть — короткие ноги, встать — длинные. Повторить 3-4 раза раз.

4. «Воробышек».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

В: 6-8 подпрыгиваний с чередованием ходьбы . Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное.

3.ч Спокойная ходьба

Декабрь 3-4 неделя со стульчиками

Картотека №8

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Похлопаем по стулу».

И.п.: стоять за спинкой стула (близко), ноги слегка расставить, руки за спину.

В : Вытянуть руки перед собой 2—3 раза похлопать, сказать «хлоп, хлоп», вернуться в и. п.

Повторить 3-4 раза.

2. «Качели».

И.п.: сидя, ноги упор, руки вниз.

В : Одновременно раскачивать руки вперед- назад. На взмахе вперед говорить «ух» через 4—6 взмахов остановка. Повторить 4 раза. Взмахи широкие, не задевая стул

3 «Где пятка?»

И.п.: сидя на стуле, ноги врозь, руки на спинке стула у сиденья.

Наклон вперед к правой ноге, коснуться обеими руками пятки, сказать «здесь», вернуться в и. п. То же, к другой ноге. Сохранять устойчивое положение (рис. 5). Повторить 3-4 раза.

4 «Шагаем».

И.п.: сидя , отодвинуться от спинки, держаться за сиденье. Высоко поднимать и опускать колени 3-4 раза (рис. 10), встать и попрыгать 3-4 раза Дыхание произвольное. Повторить 3 раза

3.ч Спокойная ходьба

Январь 1-2 неделя без предметов
Картотека №9

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Качели».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

В : Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

2. «Ветер качает дерево».

И.п.: ноги врозь, руки за спину.

В: Покачивание (наклон) вправо- влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 3-4 раза.

3. «Мы топаем ногами».

И.п.: лежа на спине, ноги упор.

В : 4—6 шагов, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

4. «И похлопаем».

И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу

В Повторить 2—3 раза по 6—8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

З.ч Спокойная ходьба

Январь 3-4 неделя с обручами
Картотека №10

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Окошко».

И. п. широкая стойка, обруч прижат к груди;

В: вытянуть обруч вперед, посмотреть в “окошко” 3-4 раза

2. «Наклонись»

И. п.: ноги слегка расставлены , руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов: 3-4 раза.

3. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов: 3-4 раза.

4. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: подпрыгивания с чередованием ходьбы Повторить 2—3 раза по 6—8 подпрыгиваний

З.ч Спокойная ходьба

Февраль 1-2 неделя без предметов

Картотека №11

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1 «Самолет».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

В: Руки в стороны — крылья самолета, вернуться в и.п. — улетел самолет. Повторить 3-4 раза.

2 «Самолет выбирает место посадки».

И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

В: Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

3 «Посадка».

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

В: Руки в стороны, присесть — опуститься на землю, вернуться в и.п. Позже говорить «сели». Повторить 3-4 раза.

4. «Летчикам весело».

И.п.: то же, руки вниз.

В : Повторить 2—3 раза по 6—8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой

3.ч Спокойная ходьба

Февраль 3-4 неделя с ленточками

Картотека №12

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1 «Поиграем»

И.П. — руки свободно опущены, ноги на ширине плеч.

В : руки с лентами спрятали за спину, (спрятали ленточки), - вытянули руки вперед, показывали ленточки говорим: Вот они! Повтор-3-4 раза

2 «Спрячемся».

И.п.: ноги врозь, платочек опущен.

В Наклон вперед, руки перед собой ленты перед лицом — спрятались, опустить, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

3 «Покажи соседу».

И.п.: сидя, ленты в руках, руки опущены

В . Ленты вперед, поворот, показать, сказать «смотри», вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза

4. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги слегка расставить, ленты на полу. 6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте.

Повторить 3 раза.

3.ч Спокойная ходьба

Март 1-2 неделя без предметов
Картотека №13

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Покажи ладошки».

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и.п. — спрятали. Повторить 3-4 раза.

2. «Косолапый мишка».

И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

В : Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

3. «Жук».

И.п.: лежа на спине.

В : Согнуть, приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ног и рук — жук проснулся, вернуться в и.п. — жук уснул. Повторить 5 раз.

4. «Жук проснулся».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

В : Попеременное поднятие ног, переходящее на бег. Повторить 3 раза.

3.ч Спокойная ходьба

Март 3-4 неделя с флажками
Картотека №14

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Выше флаг».

И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Флажки поднять вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3-4 раза.

2. «Показать и помахать».

И.п.: ноги на ширине плеч, флажки назад.

В: Руки вытянуть Флажок вперед, помахать, Повторить 3-4 раза.

3. «Согни ноги».

И.п.: сидя, ноги вперед, флажки на полу между ног.

В : Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка. Повторить 3-4 раза.

4. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги слегка расставить, флажки на полу.

В : 6-8 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки

3.ч Спокойная ходьба

Апрель 1-2 неделя без предметов

Картотека №15

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Погреем руки на солнышке».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

В: Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза

2. «Спрячь ладони».

И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

В :Наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Киска».

И.п.: лежа на спине, ладони прижать к полу.

В : Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит, затем просыпается. Повторить 3-4 раза.

4. «Киска убежала».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Бег на месте 8—12 с. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

3.ч Спокойная ходьба

Апрель 3-4 неделя с мячом

Картотека №16

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Мяч вперед».

И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

В: Мяч вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 3-4 раза

2. «Покажи мяч».

И.п.: ноги врозь, мяч опущен.

В: Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот», опустить мяч. Повторить 3-4 раза.

3. «Выше мяч».

И.п.: сидя на пятках, мяч опущен.

В: Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить. Повторить 3-4 раза.

4. «Мячик отдыхает».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

В: 3—4 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3.ч Спокойная ходьба

Май 1-2 неделя без предметов
Картотека №17

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Птички машут крыльями».

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

В: Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать «улетели».

Повторить 3-4 раза.

2. «Колобок».

И.п.: лежа на спине.

В: Повернуться на бок, живот, другой бок и опять «а спину. Дыхание произвольное.

Повторить 3-4 раза.

3. «Посмотри на колени».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сбоку, голову приподнять.

В: Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и.п. Сгибая ноги, сказать «вижу».

Повторить 3-4 раза

4. «Веселые ноги».

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте

3.ч Спокойная ходьба

Май 3-4 неделя с султанчиками/колечками
Картотека №18

В.ч Ходьба, бег, ходьба

ОРУ

1. «Взмахи».

И.п.: ноги слегка расставить, султанчики опущены.

В: Взмахи вперед-назад. Через 3—4 взмаха отдых. Повторить 3-4 раза.

2. «Наклоны».

И.п.: ноги врозь, султанчики вверх.

В: Слегка наклоняться вправо-влево. Через 2—3 движения султанчики опустить вниз.

Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

3. «Поиграй сверху».

И.п.: сидя, султанчики опущены.

В: Согнуть ноги, султанчики вверх, поиграть, опустить, выпрямить ноги. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 РАЗА

4. «Подпрыгивание со встряхиванием султанчиков».

И.п.: ноги слегка расставить, султанчики вниз.

В: Выполнить 8 подпрыгиваний. Повторить 3 раза.

3.ч Спокойная ходьба